



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۱

پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی

یادآوری: نیازی به نوشتن نام یا مشخصات فردی نیست. تمام اطلاعات محرمانه است و صرفاً برای پژوهش حاضر و در

سطح گروهی بررسی و تحلیل خواهند شد.

سن.....

جنسیت: زن مرد

میزان تحصیلات

بیسواد خواندن و نوشتن ابتدایی راهنمایی دبیرستان کارشناسی ارشد دکتری

وضعیت تاهل

مجرد مطلقه بیوه متاهل متاهل بدون فرزند متاهل دارای فرزند تعداد فرزندان.....

ملیت

ایرانی غیر ایرانی [لطفاً مشخص کنیدسنوات زندگی در ایران.....]

قومیت

فارس عرب کرد خراسان کرد کردستان آذری لر بختیاری قشقایی بلوچ ترکمن مازندرانی

گیلک ارمنی خاوری مختلط [لطفاً مشخص کنیدو.....] سایر.....

وضعیت شغلی:

خانه دار شاغل تمام وقت شاغل پاره وقت دانش آموز دانشجوی بیکار بازنشسته

میزان تقریبی درآمد سالیانه

تعداد خواهران و برادران

میزان روابط خانوادگی

تقریباً هیچ خیلی کم کم متوسط زیاد خیلی زیاد بیش از اندازه

کیفیت روابط خانوادگی

فوق العاده بد خیلی بد بد متوسط خوب خیلی خوب بسیار عالی

میزان روابط با دوستان / همکاران

تقریباً هیچ خیلی کم کم متوسط زیاد خیلی زیاد بیش از اندازه

کیفیت روابط با دوستان / همکاران

فوق العاده بد خیلی بد بد متوسط خوب خیلی خوب بسیار عالی

برسشنامه راهبردهای غلبه بر خلق منفی

کد آزمودنی

اگر شما دانشجو(دانش آموز) هستید، مقطع تحصیلی تان را مشخص کنید

اگر شما دانشجو(دانش آموز) سال تحصیلی تان را مشخص کنید:

برای همه ی ما اوقاتی پیش می آیند که احساس بدی داشته باشیم. وقوع برخی حوادث ناگوار می توانند ما را گاهی نیز ممکن است در مورد آن چه که در آینده قرار است اتفاق بیفتد، نگران باشیم. ممکن است ناراحت و پریشان کنند. احساس کنیم دلسرد شده ایم. سوال این است که ما در چنین اوقاتی چه گونه واکنش نشان می دهیم؟ به عبارتی، چه کارهایی انجام می دهیم تا با احساساتمان کنار بیاییم؟

لطفا هر کدام از جمله های صفحه بعد را بخوانید. این جمله ها راههایی را که مردم معمولا برای غلبه بر ناراحتی و استرس استفاده می کنند، نشان می دهند. شما از بین گزینه های سمت چپ ("به ندرت"، "گاهی اوقات"، "اغلب اوقات"، و یا "همیشه") را که به بهترین وجه چگونگی واکنش شما به شرایط ناخوشایند را نشان می دهند، انتخاب کنید.

به ندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه	برای کنار آمدن با حال بدم و در تلاش برای داشتن یک احساس بهتر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱ سعی می‌کنم که مثبت فکر کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲ درباره شرایط بدی که پیش آمده فکرمی‌کنم، به همین دلیل می‌توانم آرامش ام را حفظ کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳ سعی می‌کنم احساساتم را کنترل کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴ به خودم آسیب می‌رسانم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵ سعی می‌کنم تا موقعیت را مجدداً ارزیابی کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶ با حرفهایی که به دیگران می‌زنم، آنها را ناراحت می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷ شرایط بدی را که پیش آمده، بررسی می‌کنم تا بفهمم چرا چنین احساسی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸ سعی می‌کنم از چیزهایی که باعث ناراحتی ام شده اند، دوری کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹ سعی می‌کنم بیشتر کار و تلاش کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰ خودم را مجازات می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱ ممکن است از دیگران بخواهم تا به من راه چاره ای نشان دهند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲ از مردم دوری می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳ کارهایی را انجام می‌دهم تا حواسم را پرت کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴ به اطرافیان ام پرخاش می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵ برای کمک به دیگران کارهایی را انجام می‌دهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۶ از مواد یا داروهای بازاری/خیابانی استفاده می‌کنم تا خودم را آرام کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۷ کارهایی را انجام می‌دهم که از آنها لذت می‌برم، مثلاً غذای

				خوشمزه ای می خورم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۸ با دوستانم حرف می زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۹ احساساتم را بیان می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۰ ورزش می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۱ به سراغ دکتر و داروخانه می روم تا با دارو حالم را بهتر کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۲ به خاطرات خوبی که در گذشته داشته ام، فکر می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۳ خودم را با کسی که وضع بدتری از من دارد، مقایسه می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۴ سعی می کنم تنها باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۵ اوضاع را همان طور که هست، می پذیرم [کار خاصی نمی کنم].
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۶ دعا و نیایش می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۷ حال بقیه را می گیرم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۸ سعی می کنم نسبت به موقعیت، بی تفاوت باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۹ در مورد مرگ و مردن فکر می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۰ به این فکر می کنم که سختی کشیدن، من را قوی تر می کند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۱ یک چیزی می خورم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۲ خیالپردازی می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۳ از فکر کردن به احساساتم خودداری می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۴ در مورد احساساتم به شکل عینی و منطقی فکر می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۵ با موسیقی آرام می شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۶ فریاد می زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۷ نمی گذارم بقیه بفهمند چه حال بدی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۸ خودم را با کارهای مختلف سرگرم می کنم.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۹ به اشیاء دور و بزم ضربه می زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۰ به فعالیت جنسی می پردازم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۱ سعی می کنم افکارم را کنترل کنم (مثلا، به وسیله ی فکر کردن درباره ی چیزهای دیگر).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۲ چرت می زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۳ از یک جا به جای دیگری می روم (به عنوان نمونه، رانندگی یا پیاده روی می کنم).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۴ کمی به کارهای خانه می پردازم یا خودم را با باغچه (یا نظیر آن) سرگرم می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۵ به یک کار تفریحی مشغول می شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۶ تلویزیون نگاه می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۷ برای کنار آمدن با موقعیت از شوخی استفاده می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۸ به خرید می روم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۹ از روش های آرام سازی استفاده می کنم (مثلا ، آرام سازی عضلاتی و تنفس عمیق).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۰ چای، قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار می نوشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۱ سیگار می کشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۲ چیزی می خوانم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۳ چیزی می نویسم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۴ از روشهای مدیریت استرس استفاده می کنم (مثل فهرست کردن کارهایم).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۵ دوش می گیرم، حمام می روم یا صورتم را می شویم.

به ندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه	آیا چیزهای دیگری وجود دارد که حال شما را بهتر کند؟ اگر هست لطفاً هر کدام از آنها را در زیر توصیف کنید و بعد مشخص کنید آیا از این راهکارها "به ندرت"،
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

پیوست ۳

پرسشنامه مصرف داروها

کد آزمودنی:.....

توضیحات:

لطفا برای هر یک از موارد الف تا لام شماره ای را علامت بزنید که به درست ترین وجه توصیف کننده ی رفتار مورد

نظر می باشد. نیازی به نوشتن نام یا هیچگونه اطلاعات شخصی نیست.

۵ در طول سه ماه گذشته، چه قدر از موارد زیر استفاده کرده اید.

الف) قرصهای مسکن (نظیر قرصهای کدئین دار)

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

ب) قرصهای ضد درد

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

ج) قرصهای ضد افسردگی

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

د) قرصهای ضد اضطراب

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

ه) قرصهای خواب

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

و) داروهای گیاهی (دمنوشهای اعصاب)

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

ز) مصرف چای، قهوه

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

ح) دخانیات (انواع تنباکو، سیگار)

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

(ط) نوشیدنیهای غیر متعارف

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

(ی) مواد غیر متعارف

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

(ک) مواد نیروزا یا هیجان آور

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

(ل) سایر مواد

خیلی زیاد ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰ به هیچ وجه

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت مادسیج** مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.